

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang harus diberikan pada semua tingkat sekolah mulai dari TK sampai dengan SLTA dengan porsi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik tumbuh kembang secara sehat, dan segar jasmaninya serta berkembang kepribadiannya secara harmonis. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses dari pendidikan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik. Selain mengubah perilaku peserta didik, pendidikan jasmani melalui aktivitas – aktivitas jasmani senantiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Dalam hal ini Pangrazi dan Dauer (1989) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang memberikan kontribusi terhadap pengalaman – pengalaman gerak, pertumbuhan dan perkembangan anak didik secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian saja melainkan memelihara kesehatan jasmani supaya terhindar dari kerugian – kerugian jasmani juga diperlukan, melalui kegiatan – kegiatan yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak, dan dengan memulai kebiasaan pola hidup yang sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Sesuai dengan buku pedoman pembelajaran berbasis kurikulum 2013 yang digunakan sekarang, kebugaran jasmani masuk dalam materi yang terdapat pada pembelajaran ke V tentang latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani, daya tahan sendiri merupakan unsur dari kebugaran jasmani, artinya kebugaran jasmani sudah sangat dibutuhkan bahkan saat masih usia anak-anak.

Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan (penjasorkes) dalam

memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran. Untuk mengikuti pembelajaran dengan baik tentu siswa membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Dengan kebugaran jasmani yang baik tersebut siswa tidak akan mudah lelah sehingga mudah menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, di mana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal

dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berpikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kebugaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang di mana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Kebugaran jasmani juga dapat diperoleh dengan aktivitas jasmani yang bersifat positif di luar jam pembelajaran sekolah. Seperti kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan derajat kebugaran jasmani siswa bila dapat dilaksanakan di sekolah. Tetapi terkadang sekolah hanya mengandalkan jam pembelajaran penjas sebagai aktivitas kebugaran jasmani siswa. Maka dari itu tingkat kebugaran siswa terkadang ada yang kurang dan ada pula yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua merupakan salah satu Sekolah Dasar dikota Serang yang beralamat di Jalan KH. Sulaeman, Keagungan, Kec. Serang, Kota Serang. Kondisi SD Negeri Kelapa Dua yang berada di daerah perkotaan dengan kondisi sekitar sekolah merupakan rumah penduduk, sehingga rata-rata siswa yang bersekolah di SDN Kelapa Dua merupakan siswa yang bertempat tinggal dekat dengan sekolah. Kebanyakan dari mereka yang rumahnya dekat dengan sekolah lebih memilih untuk berjalan kaki atau menggunakan sepeda, tetapi tidak sedikit pula dari sebagian siswa yang diantar jemput oleh orang tuanya. Dalam hal ini siswa yang dalam diantar jemput merupakan siswa yang jarak rumahnya terbilang lumayan jauh.

Di SDN Kelapa Dua Kecamatan Serang, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini ada pula aktivitas di luar pembelajaran yang menambah kebugaran siswa. Seperti kegiatan ekstrakurikuler pramuka dan ada pula mata pelajaran muatan lokal pencak silat, yang di mana kedua kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang menggunakan aktifitas fisik siswa. Dengan begitu kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Jadi tidak hanya mengandalkan jam pembelajaran penjas di sekolah saja. Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler, dan muatan lokal yang bersifat wajib bagi siswa, tentunya sangat diharapkan kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan baik atau meningkat, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua”

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana proses peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua?

2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Dapat mengetahui proses peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua.
2. Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kelapa Dua.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani anak sekolah dasar.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani anak.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
 - b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
 - c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan.